

Journal

Bouche à oreille

EMS Les Franchises



Arrangement floral réalisé par les
résidents lors de l'atelier Ikebana

Avril 2014

N°94

Remerciements

Journal trimestriel créé et édité par Coralie DONZE et Linda BREE, avec la participation de :

BUTTY Dany
COURANT Brigitte
GLOOR Rolande
MESTRE Deolinda
MULLER Madeleine
RIKLY Florence
ROEDER Philippe
TOUTENELLE Delphine
VELLUT Cornelia
VENTURI Michèle

Table des Matières

2	Table des matières	18	Salon musical
3	Bienvenue	19	Sortie muséum
4	Agenda	20	100 ans de Madame LIZON-AU-CIRE
5	Sortie match de hockey	22	50 ans de Michèle Venturi
6	Conférence : entre chiens et loups	23	Sortie à la fête de la tulipe
7	Chandeleur	24	Atelier ZEN
8	Fondue à l'animation	25	Dossier Pâques
9	Repas russe	30	La validation
10	Chorale avec les Frimousses	31	Snoezelen
11	Conteuse Vi Bourdet	33	Rubrique souvenirs
12	Jeux de mimes	34	La recette de Cornelia
13	Animation musicale : Nicolas de Reynold	35	Allez tranquillement...
15	Marché aux légumes et jus de fruits	36	Nous allons fêter
16	Vente de vêtements	37	Jeux
17	Sortie à la Kermesse de Saint- Pie X	38	Ils nous ont quittés
		39	Thème 2014

Bienvenue



Madame DUFFOUR Denise

Née le 22 août 1921

Entrée le 16 janvier 2014
6^{ème} étage



Madame WEBER Yvonne Adélaïde

Née le 23 mai 1921

Entrée le 31 janvier 2014
8^{ème} étage



Madame BERGER Léa

Née le 10 juillet 1921

Entrée le 7 février 2014
6^{ème} étage



Madame FISCHER Denise

Né le 24 janvier 1922

Entrée le 13 février 2014
3^{ème} étage

Agenda

Quelques événements à venir...

Mai

Lundi 5 mai	A Votre Ecoute : « La place de la personne âgée aujourd'hui »
Lundi 5 mai	Atelier Wii avec les étudiants HEDS
Mardi 6 mai	Journée avec la HETS : Grillades à l'EMS des Charmilles
Mercredi 7 mai	Départ Vacances résidants à la Nouvelle Roseraie
Mercredi 7 mai	Messe
Vendredi 9 mai	Atelier soins et maquillage
Lundi 12 mai	Fêtes des mères avec Jean-Philippe Grigoroff
Dimanche 18 mai	Animation musicale : Trio (flûtiste, hautboïste et bassoniste)
Lundi 19 mai	Colporteur'Couleurs
Jeudi 22 mai	Culte
Mercredi 28 mai	Vente de vêtements neufs et défilé de mode

Juin

Lundi 2 juin	Les Chapiteaux du Cœur
Mercredi 4 juin	Messe
Jeudi 12 juin	Colporteur'Couleurs
Vendredi 13 juin	Repas brésilien en l'honneur de la Coupe du Monde
Dimanche 15 juin	Diffusion du match : Suisse-Equateur
Lundi 16 juin	Fête de l'été
Jeudi 19 juin	Célébration œcuménique
Vendredi 20 juin	Sortie aux Bains de Saillon
Mardi 24 juin	Journée des Aînés
Jeudi 26 juin	Sortie « Loups du Bugey » avec Sébastien Dos Santos

Juillet

Animations d'été : Grillades, promenades au parc, activités dans le jardin, etc.

Sortie match de hockey :

GSHC - EV Zug

Mardi 28 janvier



Fidèles au poste, nos fervents supporters sont une fois de plus allés soutenir l'équipe locale qui jouait contre le EV Zug à la patinoire des Vernets. Entre deux buts, Mesdames CHARMOY Thérèse, BRADER Theresia, JAQUET Madeleine et Monsieur MATLI Marcel, accompagnés de Delphine, Linda, Florence et Marc ont savouré un délicieux sandwich.

Malheureusement, tout le soutien apporté par l'EMS Les Franchises n'aura pas suffi à faire gagner l'équipe. Ce soir-là, le Genève Servette Hockey Club s'incline 1-2 à domicile.



Conférence : entre chiens et loups

Mercredi 29 janvier

Pour le plus grand plaisir de tous, résidents et personnel, Sébastien Dos Santos vient chaque année nous rendre visite avec sa meute de chiens-loups. Il est « l'un des rares aventuriers à avoir effectué le tour du monde sur les cercles polaires en solitaire »¹, avec ses chiens de traîneau.



Sébastien nous présente alors ses chiens un à un et nous laisse les caresser à notre guise, comme le font Madame GRAND Eglantine et Monsieur DEVAUD Roger.



Si vous deviez les chercher, les chiens ne s'éloignent jamais trop de la table où sont disposés les gâteaux.

1 : Source : <http://www.reves-nomades.fr/page/presentation.html>

Chandeleur

Lundi 3 février

Comme le veut la tradition, 40 jours après Noël, nous avons célébré la Chandeleur à la salle Tilleul. A cette occasion, nous nous sommes régalés de crêpes qui avaient soigneusement été dorées par Linda, Delphine, Dany, Béatrice et Sarah. Mais la délicieuse pâte à crêpes a été confectionnée par l'équipe de cuisine.



Cette année encore, les résidents sont venus en nombre pour savourer ce bon goûter, si bien que ce n'est pas une, ni deux, ni même trois mais bien quatre tables qu'il a fallu installer pour satisfaire tout ce beau monde.

Monsieur DIAQUE Maurice, toujours en charmante compagnie (ici, entouré de Mesdames BRADER Theresia, BARBAY Madeleine, CHARMOY Thérèse et METZGER Yvonne), profite d'un moment de détente bien mérité.



Fondue à l'animation

Jeudi 6 février

Le 6 février, l'animation a organisé un repas fondue. Que ceux qui pensaient venir et mettre les pieds sous la table prennent garde ! Ce jour-là, tout le monde a mis la main à la pâte... ou au fromage !

Pendant que certains râpent le fromage, d'autres, comme Mesdames DOEBLI Irène et TIREFORT Hedwige ont inlassablement coupé plusieurs kilos de pain. Pendant ce temps, Madame REYMOND Colette frotte le fond du caquelon avec un peu d'ail.



Après ce dur labeur, c'est un repas bien mérité que nous avons savouré. Ci-dessous, Mesdames GRAND Simone, TIREFORT Hedwige et ROSCHI Lina font connaissance avec Madame WEBER Yvonne Adélaïde, qui participait à sa première animation.



Repas Russe

Vendredi 21 février

Du 7 au 23 février 2014 se sont déroulés les Jeux Olympiques d'hiver, à Sotchi, ville balnéaire russe. Pour marquer le coup, la cuisine a préparé un repas typiquement russe.

Tout d'abord, l'apéro qui était composé de blinis au Caviar, accompagnés d'un petit cocktail qui était bien évidemment à base de... Vodka !



Pour l'entrée, nous avons eu droit à un potage Bortsch, une soupe à la viande et aux betteraves.

Une Vatrouchka (un gâteau au fromage, cerises et raisins secs) nous a été servi pour le dessert.



Le plat principal : Koulibiac de Saumon. Autrement dit, un feuilleté de saumon, épinards et riz.



Chorale avec les Frimousses Mardi 25 février



Nombreux sont les résidents qui se rendent à la chorale lorsque nous recevons la visite des enfants des Frimousses. Tous les 15 jours, ils partagent avec nous un moment de chants et les yeux des résidents s'illuminent.



Conteuse Vi Bourdet

Lundi 3 mars

Ce lundi 3 mars, nous avons eu la chance d'accueillir la conteuse Vi Bourdet. Cette dernière raconte des histoires traditionnelles et d'autres de son invention. Elle allie cet art à celui de la danse car le corps a sa propre parole.



Arrivée en chantant, Vi Bourdet avait dans son panier des dizaines de contes dont le thème général était « Chance et destin ». Les résidents ont pu tirer au sort ceux qu'elle allait nous conter. Ainsi, nous avons eu droit, entre autres, à l'histoire du pauvre cordelier qui voit par trois fois la fortune lui passer sous le nez, ou encore la souris qui voulait devenir un chat.

Sous le regard admiratif des résidents, Vi Bourdet a conté, chanté, dansé pendant une heure avant de prendre le goûter avec nous et d'échanger avec les résidents qui lui ont demandé de revenir !



Jeux de mimes

Jeudi 6 mars

Nos animateurs, jamais à court d'idées pour faire rire les résidents se sont lancés dans une partie de mimes endiablée.



Linda et Delphine disputent une partie de tennis

Pendant ce temps, Philippe joue de la guitare...



Quant à ce que mime Delphine ci-dessus, on cherche encore... Vos propositions sont les bienvenues !

Animation musicale :

Nicolas de Reynold

Mercredi 12 mars



Sous l'œil attentif de Mesdames LUSTENBERGER Liliane et STEINER Josette, le pianiste Nicolas de Reynold nous a réjoui les oreilles avec quelques morceaux de musiques classiques entrecoupés de variétés françaises que les résidents ont accompagné de leurs belles voix.

Bon nombre de résidents avaient fait le déplacement jusqu'à la cafétéria pour assister à ce concert et pour déguster un bon gâteau préparé le matin même à l'atelier pâtisserie.



Repas italien au SAIG

Jeudi 13 mars

Plusieurs fois par année, la Société des Associations Italiennes de Genève (S.A.I.G.) invitent les aînés du quartier à partager un repas italien, afin de les remercier de l'accueil qu'ils ont fait aux Italiens lors de leur immigration.



Au menu, ce jour là, il y avait une salade mêlée, des lasagnes au saumon et au dessert, un gâteau.

Aucun résidant n'avait encore mangé de lasagne au saumon. La découverte fut délicieuse et au goût de tout le monde.

Madame RIKH
Concettina, d'origine
italienne, a eu la
chance de pouvoir
parler dans sa langue
maternelle. Les autres
francophones,
Mesdames GRAND
Simone, VOISARD
Huguette, Monsieur
DIAQUE Maurice,
Cornelia et Philippe ont
également passé un
très bon moment en
compagnie des
Italiens.



A refaire !

Marché aux légumes et jus de fruits

Jeudi 20 mars



Asperges, oranges, bananes, ananas, carottes, fraises : tous les ingrédients étaient réunis pour exciter nos papilles. Notre petit marché de printemps s'est déroulé le jeudi 20 mars, sous l'œil avisé de notre cher Stéphane, toujours fidèle au poste.

Des jus de fruits vitaminés avaient été confectionnés pour nous donner la pêche... ou la banane !

Vente de vêtements

Vendredi 21 mars

Il n'y a pas d'âge pour faire du shopping !!! Notre traditionnelle vente de vêtement de seconde main s'est tenue le vendredi 21 mars, dans la joie et la bonne humeur.



Madame VOISARD Huguette a fouillé dans les vêtements et a fini par dénicher un sac qu'elle nous a reproché de lui vendre trop bon marché !

Gisèle tenait la caisse et conseillait les résidents avec Delphine et Dany.

Au final, un grand nombre de résidents est venu fouiner dans les rayons et a trouvé son bonheur à tout petit prix.



Sortie à la Kermesse de Saint-Pie X

Samedi 29 mars



Quelle belle journée nous avons eu !

Dès notre arrivée, nous étions attendus par Yolande, notre bénévole, qui nous a installé des chaises pour que l'on puisse écouter le cor des Alpes. Que c'était beau !

Le soleil étant au rendez-vous, nous avons pu nous prélasser au soleil, tout en profitant de la musique traditionnelle.



Quand nous sommes arrivés pour manger, nous avons eu la bonne surprise de voir que nous avions une table réservée et nous nous sommes régelés. Merci à toute la paroisse et aux bénévoles.

Salon musical

Mardi 2 avril



Le 2 avril à 20h, se tenait à la salle des Fêtes du D2, un salon musical organisé par la discothèque de Vieusseux. Le thème était : *Le clavier bien partagé*. Entre les démonstrations, les deux intervenants nous ont raconté l'histoire du piano à quatre mains. Alors qu'une cinquantaine de personnes étaient attendues, c'en est une centaine qui a assisté à cette conférence.

Mesdames FISCHER Paulette, GLOOR Rolande et VOISARD Huguette sont ressorties de ce concert ravies et impressionnées par la dextérité dont ont fait preuve les deux pianistes.

Sortie musée

Vendredi 4 avril

Le 4 avril, nous nous sommes rendus au musée d'histoire naturelle. Ce fût une vraie expédition ! En raison des travaux, nous n'avons pas pu nous parquer devant le musée et avons dû marcher un bon bout et à la montée pour enfin atteindre l'entrée du musée !



Sur place, Madame LIZON-AU-CIRE Christiane et Madame BERGER Léa n'étaient pas rassurées face aux féroces tigres. Heureusement, Eric était là pour nous défendre en cas d'attaque !

Après la frayeur causée par les tigres, nous sommes passés à d'autres animaux tout aussi exotiques, qui n'ont pas manqué de nous fasciner. Ici, Madame THORIMBERT Anna, accompagnée de Jessica et Madame BERGER Léa, accompagnée d'Eric.



Par chance, un employé du musée nous a autorisé à parquer dans une petite cour intérieure pour que nous n'ayons pas à marcher jusqu'au bus, qui était parqué relativement loin. Heureusement, car après cette expédition dans la jungle, nous étions exténués !

100 ans de Madame LIZON-AU-CIRE Christiane

Mercredi 9 avril

« Mon âge, même si je le savais, je ne le croirais pas. »

Vincent Scotto



100 ans !!!! C'est l'anniversaire qu'a fêté Madame LIZON-AU-CIRE Christiane le 9 avril 2014. Entourée de son fils et de son petit-fils, notre centenaire était aux anges.

En grande amoureuse des animaux, Madame LIZON-AU-CIRE a également reçu la visite de la chienne Lucie, de l'association Pattes Tendues.



Après la représentation de la chorale, l'allocution de la directrice et d'une représentante de l'Etat, nous avons partagé un magnifique gâteau.



100^{ème} anniversaire de Madame C. Lizon-au-Cire

9 AVRIL 2014

Allocution de Madame B. Courant, directrice de l'EMS Les Franchises

J'ai le plaisir d'accueillir aujourd'hui Madame Aline STAERKLE, cheffe du protocole ajointe à la Chancellerie d'Etat, Monsieur René GIDDEY membre du Comité de direction de l'ARF, Monsieur Alain Lizon-au-Cire et Alex pour fêter les 100 ans de notre résidente, Madame Christiane Lizon-au-Cire. Nous tenons à saluer Marie-Claude, bénévole à l'Association Pattes Tendues accompagnée de sa chienne Lucie ; merci de sa présence sachant les bienfaits du contact et de la relation avec l'animal chez les personnes âgées.

Madame Lizon-au-Cire est née à Paris le 9 avril 1914. Elle a fait ses études en France et est arrivée en Suisse en novembre 1935 à l'âge de 21 ans. Elle a travaillé très jeune dans une usine de cigarettes et ensuite en tant que repasseuse.

Son mari était peintre en bâtiment. Ils ont eu un fils Alain. Aujourd'hui, elle a deux petits-fils et deux arrières petits-fils.

A la retraite, son mari et elle-même aimaient faire de la moto. Ils partaient en side-car tous les week-ends dans leur mobil-home en Valais. Elle est veuve depuis une quinzaine d'années.

Madame Lizon-au-Cire aime beaucoup les animaux, elle a eu des oiseaux et des chiens. Anciennement domiciliée à la rue Cavour, elle est entrée à titre définitif dans notre EMS il y a 4 ans, le 30 mars 2010, transférée du Cesco. Elle s'est bien adaptée à l'institution. Elle se sent bien dans sa chambre et ses journées sont bien rythmées. En effet, elle participe à l'animation et apprécie particulièrement le coloriage et la musicothérapie. Elle aime également déguster les repas à l'animation et apprécie particulièrement les pâtisseries. C'est la raison pour laquelle nous partagerons un beau gâteau avec elle après l'intervention de la chorale des résidents de l'EMS Les Franchises, dirigée au piano par Loulia Wyder, animée aussi par Delphine et après le discours officiel de la représentante de l'Etat.

Genève, BC/9.4.14

50 ans de Michèle Venturi

Jeudi 10 avril

« Impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps. »

Alphonse Allais



Par un malin subterfuge mis en place par ses collègues, Michèle est arrivée à la salle Acacia sans se douter...

...qu'une bonne partie des employés avait fait le déplacement pour lui souhaiter un joyeux anniversaire !



Sortie à la fête de la tulipe

Mercredi 23 avril

Tulipes, Reines de printemps

*Encore ouvertes de perles de rosée,
Frissonnant en début de matinée,
Se réveillent sous les simples caresses
D'un doux vent aux intensions de
tendresse,
Les tulipes reines de nos printemps,
Tapissant tous les jardins et les champs.
Fleurs toutes sensuelles et bien
gracieuses,
Fleurs très simples aux belles formes
harmonieuses,
Grandes, doubles, triomphes, perroquets,
Vous ravivez nos massifs et murets.
Vos corolles rouges, blanches, violettes,
Au bal du renouveau lui font la fête.
Sous la chaleur des rayons printaniers,
Vos calices s'ouvrent au Dieu jardinier.
Plantées en égarées, en solitaires,
Votre fraîcheur égaie nos beaux parterres.
Mais attention les dernières gelées
Pourraient bien vous flétrir et vous faner.
Attendant que les belles journées passent.
Profitez de ce vent qui vous embrasse.*

Joël

Madame THEODOLOZ Ida, Philippe,
Madame PAUX Marcelle, Cornelia,
Eric, Mesdames DOEBELI Irène et
GENTILE Madeleine.



Atelier ZEN

Comme vous le savez certainement, le thème de l'année 2014 est *Santé et bien-être*. Pour être en adéquation avec ce sujet, les résidents ont fabriqué des tableaux zen tout au long des mois de mars et avril.



BERGER Léa



MOSER Denise



THORIMBERT Anna



ZUCHETTI Yvette



MULHAUSER Gisèle

Pâques

Décorations de Pâques avec les étudiants du cycle de la Golette



Les étudiants de la Golette sont venus aider les résidents pour les décorations de Pâques. Le matin, un groupe a décoré les arbres, l'autre groupe a fabriqué des œufs en laine et colle d'amidon.



L'après-midi, nous avons fait un loto de Pâques intergénérationnel. C'est comme un loto normal, mais pour les lots, nous avons distribué des lapins et des poules en chocolat.



Teinture des œufs de Pâques



Pouvions-nous imaginer passer les fêtes de Pâques sans avoir préalablement teint les œufs ? Bien sûr que non ! C'est pourquoi Mesdames JOLLIET Cécile, VOISARD Huguette, MOSER Denise, THORIMBERT Anna, BERGER Léa, GENTILE Madeleine, GRAND Simone accompagnées de Marie-Claire, ont mis les mains à la peinture pour confectionner ces magnifiques œufs qui ont par la suite été vendus à la cafétéria.



Chasse aux œufs de Pâques



La traditionnelle chasse aux œufs a eu lieu à la cafétéria. Les résidants s'en sont donnés à cœur joie pour dénicher les œufs que les animatrices avaient soigneusement cachés. Ici, Mesdames THEODOLOZ Ida, PASQUIER Marie-Paule, ROUILLER Pierina et REYMOND Colette.

Apparemment le chocolat ne suffit pas..., nous avons aussi eu droit à un magnifique gâteau accompagné de macarons pour le goûter.

Durant cette chasse, cinq œufs étaient un peu différents des autres et comportaient un numéro qui a permis à cinq résidents de remporter un lapin au chocolat.

Les vainqueurs sont.....



Numéro 5 :
Madame GLOOR Rolande



Numéro 4 :
Madame THEODOLOZ Ida



Numéro 3 :
Madame GENTILE Madeleine



Numéro 2 :
Madame VOISARD Huguette



Numéro 1 :

Madame PASQUIER
Marie-Paule

Résultats de la tombola de Pâques

Madame STEINER Josette
résidente

Madame VOISARD Huguette
résidente

Madame RIKH Concettina
résidente

Madame BUCK Micheline
Famille d'un résident

Madame MULHAUSER Gisèle
résidente



La validation

La validation est une méthode d'accompagnement des personnes très âgées désorientées qui permet de favoriser la diminution de leur anxiété, le maintien de leur dignité et leur bien-être. Ces aînés peuvent souffrir d'émotions non réglées qu'ils doivent exprimer et qui, pour survivre aux pertes du temps présent, restaurent un passé dans lequel ils trouvent davantage de sagesse ou de plaisir.

Grâce à une attitude fondée sur l'empathie respectueuse et authentique et à des techniques de communication, les accompagnants peuvent les aider à résoudre les conflits du passé et ainsi, retrouver le sentiment d'estime de soi, de valeur et de mieux-être. La validation a été développée entre 1963 et 1980 aux Etats-Unis par Naomi Feil. Cette méthode est enseignée dans le monde entier et fait l'objet de nombreuses communications.

Selon Naomi Feil, **valider, c'est reconnaître les émotions et les sentiments d'une personne et lui dire qu'ils sont justes et vrais.**

Elle utilise l'empathie pour se brancher sur le monde intérieur de l'autre et construire ainsi la confiance. La confiance amène la sécurité et la sécurité amène la force. La force renouvelle chez l'individu la conscience de sa propre valeur qui apaise et réduit le stress.

La validation repose sur des principes théoriques, des techniques spécifiques et des moyens pratiques tels que la reformulation, la verbalisation, l'effet-miroir, etc.

Au sein de l'EMS Les Franchises, l'ensemble du personnel multidisciplinaire reçoit une formation de sensibilisation en validation depuis 2011. Une dizaine de référents continuent à bénéficier d'une supervision régulière de la part d'une formatrice externe en validation.

Des situations quotidiennes sont analysées ensemble, afin de permettre aux résidents âgés désorientés d'être plus détendus et paisibles. Les membres du personnel de ce groupe acquièrent des outils de compréhension, de relation et de communication qui peuvent parfois paraître fermes et sévères mais qui sont utiles à leur pratique et à leur accompagnement de tous les jours.

M.V et R.G.

« Il y a une raison derrière chaque comportement des personnes très âgées désorientées » Naomi Feil

Références : « Validation, mode d'emploi » Naomi Feil

« La méthode de Naomi Feil à l'usage des familles » Vicki de Klerk-Rubin

SNOEZELEN

L'EMS Les Franchises s'est doté, avec le soutien de la *Fondation Lord Michelham of Hellingly*, d'un espace innovant pour la prise en charge des résidents atteints de troubles cognitifs, il s'agit d'une salle SNOEZELEN.

Le concept de SNOEZELEN a été créé il y a une quarantaine d'années par deux psychologues néerlandais qui travaillaient avec des enfants autistes. Il s'agit d'offrir des salles de stimulation sensorielle confortables et rassurantes dans lesquelles on favorise la stimulation des 5 sens par la musique, les jeux de lumière, la vibration, les sensations tactiles et olfactives. Snoezelen est également un état d'esprit au quotidien, ce n'est pas juste une expérience vécue dans un espace déterminé, c'est une qualité de « présence » et d'ajustement » à l'autre.

Notre espace Snoezelen est propice aux stimulations sensorielles visant la détente, la sécurité affective et le bien-être des résidents. C'est par la voie du ressenti que peut émerger la capacité à entrer en lien avec l'autre et l'ouverture à une forme de communication. C'est une philosophie de l'approche où toute l'humanité de la relation est mobilisée sans projet et sans intention de l'accompagnant. Le seul but est l'amélioration de la qualité de vie au travers du bien être.

En EMS, cette thérapie non médicamenteuse permet de constater des bénéfices pour les personnes présentant des troubles cognitifs : les comportements agressifs diminuent, la communication entre le personnel soignant et la personne âgée est apaisée et des relations de meilleure qualité s'instaurent.

SNOEZELEN permet de briser le quotidien de l'EMS et s'inscrit dans une démarche d'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.

Chaque mois, dès le mois de juin 2014, l'EMS Les Franchises proposera aux personnes intéressées des visites groupées de sa salle SNOEZELEN.

Prendre rendez-vous auprès de Monsieur Bruno PINTO (tél. 022.949.51.65), infirmier responsable initiateur du projet (travail CAS en soins palliatifs). Avec un des sept collaborateurs formés, ils auront le plaisir de vous recevoir et de vous renseigner.



Rubrique souvenirs

Nous avons tout de même plus de chance,
nous !

Lors d'une visite, une amie qui a passé une cinquantaine d'années en Afrique comme infirmière missionnaire, m'a racontée une de ses aventures.

Un jour, elle s'est sentie peu bien. Comme la fièvre montait et qu'elle se sentait de plus en plus mal, ses amis lui ont proposé de la faire conduire à l'hôpital pourtant assez éloigné.

Un villageois a accepté de l'y amener, mais, à quelques kilomètres, la voiture est tombée en panne : plus d'eau dans le radiateur. Les amis sont restés au bord de la route à attendre qu'une voiture passe et qu'on veuille bien les conduire plus loin. Ils sont finalement arrivés à un dispensaire, mais comme le personnel était en grève, on n'a pas soigné Irène. Cependant, puisqu'une ambulance était disponible, ils ont accepté de mener les deux amies à l'hôpital. A nouveau, à mi-chemin, panne sèche !

A pied, le conducteur est arrivé dans un petit hameau où il a pu collecter un peu de Diesel (les femmes cuisinaient leur nourriture sur des petites chaufferettes alimentées par ce carburant). Juste ce qu'il fallait pour atteindre l'hôpital où Irène a enfin pu être soignée.

Nous avons tout de même plus de chance, nous !!

Rolande GLOOR

La recette de Cornelia

Gâteau aux carottes

Ingrédients :

300 g	de carottes
5	œufs
175 g	de sucre
150 g	de noisettes moulues
150 g	d'amandes moulues
2 c. à s.	de farine
½ à 1 c. à c.	de cannelle
1 bonne c. à c.	de levure en poudre
2 c. à s.	de rhum ou du lait
30 g	de pistaches hachées
2 c. à s.	d'amandes effilées, légèrement grillées
200 g	de chocolat blanc ou glaçage pour gâteau
	Beurre et chapelure pour le moule
	Carottes en pâte d'amande pour décoration



Préparation :

Laver, éplucher et râper les carottes. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les jaunes avec le sucre pour obtenir un mélange onctueux. Incorporer les amandes, les noisettes, la farine, la cannelle, la levure, les carottes et le rhum puis mélanger bien.

Battre les blancs en neige ferme puis incorporer délicatement.

Beurrer le moule à gâteau de 26 cm Ø puis saupoudrer de chapelure. Verser la pâte dans le moule et faire cuire au four préalablement préchauffé à 200° pendant 45 à 55 min. environ.

Laisser refroidir le gâteau d'abord un peu dans le moule avant de le poser sur un plat à gâteau.

Enrober le gâteau avec le chocolat et le décorer. Laisser figer le chocolat avant de le servir.

Gâteau réalisé par les résidents le 3 mars 2014.

Allez tranquillement

Allez tranquillement...

...parmi le vacarme et la hâte, et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence.

Sans aliénation, vivez autant que possible en bons termes avec toutes les personnes. Dites doucement et clairement votre vérité et écoutez les autres, même le plus simple d'esprit et l'ignorant : ils ont eux aussi leur histoire. Evitez les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit.

Ne vous comparez avec personne : vous risqueriez de devenir vain ou vaniteux. Il y a toujours plus grand et plus petit que vous.

Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements. Soyez toujours intéressé à votre carrière, si modeste soit-elle ; c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps.

Soyez prudent dans vos affaires, car le monde est plein de fourberies.

Mais ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe ; plusieurs individus recherchent les grands idéaux ; et partout la vie est remplie d'héroïsme.

Soyez vous-même. Surtout n'affectez pas l'amitié. Non plus ne soyez cynique en amour, car il est en face de toute stérilité et de tout désenchantement aussi éternel que l'herbe.

Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse.

Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger en cas de malheur soudain. Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères. De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.

Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même. Vous êtes un enfant de l'univers ; pas moins que les arbres et les étoiles, vous avez le droit d'être ici. Et qu'il vous soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devrait.

Soyez en paix avec Dieu, quelle que soit votre conception de lui. Et quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez dans le désarroi bruyant de la vie, la paix dans votre âme.

Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau. Soyez positif et attentifs aux autres.

Tâchez d'être heureux.

Texte proposé par Deolinda MESTRE, employée de la cafétéria

Nous allons fêter

Mai

- 5 OBERSON Alice
- 5 RUCH Paul
- 7 DEVAUD Roger
- 9 METZGER Yvonne
- 23 WEBER Yvonne Adélaïde

Juin

- 9 PASCAL Suzanne
- 21 JOLLIET Cécile
- 26 ROSCHI Lina

Juillet

- 2 PERRET-GENTIL Marthe
- 10 BERGER Léa
- 15 GLOOR Rolande
- 16 PAUX Marcelle
- 21 ZUCCHETTI Yvette
- 25 RIKH-SERRENTINO Concettina
- 31 VON FLIEDNER Alexandre
- 31 LUSTENBERGER Liliane



Jeux

Mots cachés

Retrouvez les mots de la liste dans la grille

C	W	E	L	P	A	Q	U	E	S	V	S
W	P	H	A	P	A	N	I	E	R	Z	O
P	P	X	P	J	X	Z	E	Q	I	C	L
O	J	S	I	T	O	D	I	F	N	V	E
U	P	F	N	Z	J	C	F	H	Y	B	I
S	C	V	Q	X	A	L	W	A	E	U	L
S	N	L	Q	E	R	O	C	A	I	G	K
I	O	U	F	T	D	C	H	A	S	S	E
N	H	N	J	H	I	H	U	Q	D	H	G
L	J	D	V	U	N	E	C	I	V	A	G
P	R	I	N	T	E	M	P	S	H	D	T
W	U	N	X	C	H	O	C	O	L	A	T
V	B	X	V	M	A	O	E	U	F	S	O
Z	A	T	P	O	U	L	E	E	L	Z	A
K	N	Q	X	V	B	E	E	R	O	D	S

CHASSE
CHOCOLAT
CLOCHE
JARDIN
LAPIN
LUNDI
ŒUFS

PANIER
PAQUES
POULE
POUSSIN
PRINTEMPS
RUBAN
SOLEIL



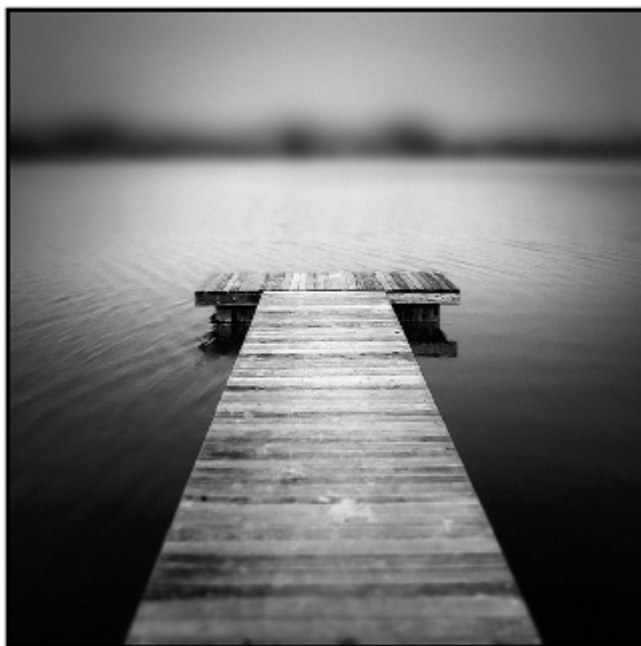
Ils nous ont quittés

Madame VON AARBURG Anna

Madame BAERISWYL Jeanne

Madame MASINI Olga

Madame GRANGIER Thérèse



Nous avons une pensée pour les familles, les amis et toutes les personnes qui les ont connues.

Thème 2014

Santé et Bien-être



C'est autour de ce thème que de nombreuses activités vont avoir lieu, telles que des sorties, des repas, des ateliers créatifs, des jeux, etc.

Nous nous réjouissons de faire vivre ce thème avec vous.